

E-40

ELLIPTIQUE

MANUEL DE L'UTILISATEUR

#691109(A) 09/15

TABLE DES MATIÈRES

1 INTRODUCTION

Bodyguard Fitness se consacre à créer et à assembler des équipements de conditionnement physique des plus performants sur le marché. Ce manuel traite des grandes lignes concernant l'utilisation de l'appareil, la sécurité et les vérifications d'entretien de base pour l'elliptique E-40.

Lorsque votre appareil a besoin d'entretien, donnez toujours au distributeur Bodyguard Fitness le numéro de modèle de l'appareil, le numéro de série et la date d'achat. Le numéro de modèle, ainsi que le numéro de série, sont situés sur le tube central, dessous les pédales. Inscrivez le numéro de modèle, le numéro de série et tous les autres renseignements importants dans l'espace prévu à cet effet.

Nom du produit	
Numéro du modèle	
Numéro de série	
Date de l'achat	
Nom du détaillant	
Numéro de téléphone du détaillant	

1.1 GARANTIE

Veuillez remplir la carte d'enregistrement de la garantie et la faire parvenir à Bodyguard Fitness dans les 30 jours suivant la date d'achat. Vous pouvez aussi effectuer l'enregistrement en ligne à **:** www.bodyguardfitness.com **.** Votre carte de garantie est importante puisqu'elle nous permet de vous tenir au courant de toutes les mises à jour de votre E-40. La carte de garantie sert aussi à déterminer la date réelle de la vente. Sans carte de garantie, vous aurez besoin d'une preuve d'achat pour que la garantie soit active.

La garantie du produit est décrite en détail sur la feuille de garantie. Vous pouvez voir une copie complète de ce document à www.bodyguardfitness.com .
Lisez les informations de garantie du produit attentivement et notez les informations couvrant les pièces qui usent et les responsabilités du propriétaire pour l'entretien général.

1.2 CONTACTEZ BODYGUARD FITNESS

Bodyguard Fitness
9095, 25e Avenue Saint-Georges, Quebec, Canada, G6A 1A1

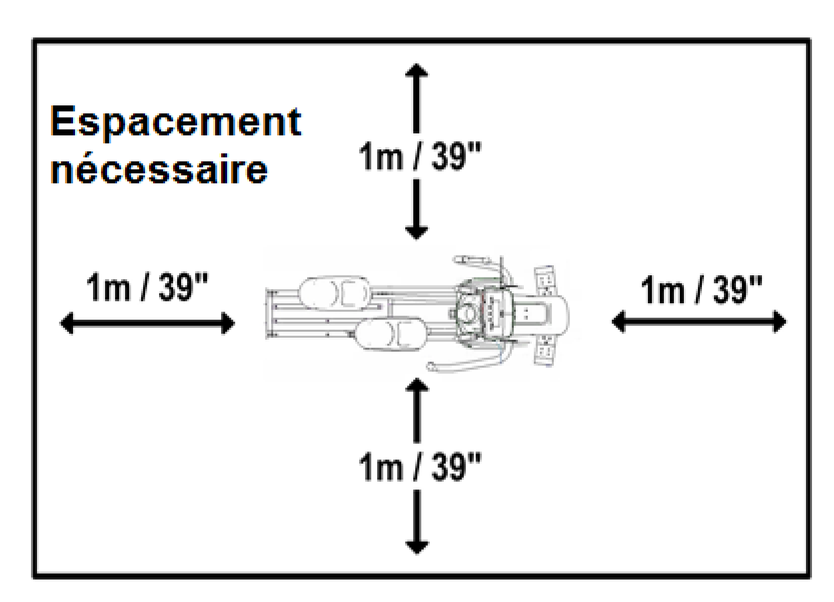
Service à la clientèle:	1-888-407-3784	customerservice@bodyguardfitness.com
Ventes:	1-800-373-2639	sales@bodyguardfitness.com
Information Générale:	1-418-228-8934	info@bodyguardfitness.com

2 AVIS DE SÉCURITÉ

Afin de profiter au maximum des caractéristiques techniques de votre appareil, nous vous recommandons de **lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'entreprendre l'assemblage ou l'utilisation de votre équipement**. Conservez ces instructions et reportez-vous au manuel si vous n'êtes pas familier avec le fonctionnement de l'appareil.

L'utilisation de cet appareil peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes de santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. **En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice.** L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des enfants ou des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience et de connaissances à moins qu'elles n'aient été formées et encadrées pour l'utilisation de cet appareil par une personne responsable de leur sécurité.



CONDITION D'UTILISATION – Votre équipement Bodyguard est conçu pour être utilisé dans un environnement intérieur où la température ambiante se situe entre 15°C et 35°C et l'humidité relative ne dépasse pas 70%. L'usage de votre appareil en dehors de ces paramètres peut altérer le bon fonctionnement de celui-ci et affecter sa garantie.

Toute modification à cet appareil pourrait annuler sa garantie. Confiez l'entretien à une personne qualifiée. Si vous avez des questions sur l'assemblage, l'utilisation ou la réparation de votre équipement, contacter le service à la clientèle de Bodyguard Fitness. Seulement un détaillant autorisé Bodyguard Fitness doit faire les réparations lorsque nécessaires pendant la période de garantie.

POUR VOTRE SÉCURITÉ PERSONNELLE – Afin de prévenir les risques d'incendies, de brûlures, de blessures ou de chocs électriques :

- Toujours installer l'appareil sur une surface stable et correctement nivelée.
- Respecter le poids maximum de l'utilisateur tel qu'indiqué dans les spécifications du produit.
- Ne pas déposer de serviettes ni de vêtements sur l'appareil.
- Ne placez pas de liquide près de l'ordinateur.
- Gardez une superficie de 1 mètre libre de toute obstruction autour de l'appareil en utilisation.
- Faites toujours face à l'ordinateur lors de l'utilisation et jamais plus d'une personne à la fois doit utiliser l'appareil.
- Ne pas insérez d'objets dans les ouvertures de l'appareil.

ATTENTION – Afin de prévenir les risques d'incendie ou de chocs électriques, l'appareil ne doit pas être exposé à la pluie ou à l'humidité. L'entretien doit être effectué UNIQUEMENT par une personne qualifiée, spécialisée dans les équipements de marque Bodyguard. Tous les ajustements ou réparations nécessaires pendant la période de garantie doivent être faits par un distributeur Bodyguard agréé.

IMPORTANT: LE POIDS MAXIMAL RECOMMENDÉ POUR CET APPAREIL EST DE 150 KG (330 LB).

3 FONCTIONNEMENT DE VOTRE E-40

3.1 REPÈRE VISUEL DES PIÈCES E-40



Conseils de sécurité:

Pour monter sur l'elliptique, tournez la pédale de votre côté à son point le plus bas et attrapez le bras oscillant près de vous pour vous stabiliser. Par la suite, attrapez l'autre bras oscillant avec la main opposée. Lors de la descente, le dernier pied à quitter l'appareil doit être celui sur le côté à la position la plus basse.

3.2 E-40 CONSOLE

Le E-40 dispose d'un écran LCD alimenté par piles avec un centre simulant des coureurs et entouré de fenêtres d'information affichant les paramètres de l'exercice en cours.



3.3 E-40 TOUCHES ET CARACTÉRISTIQUES

Remarque: La console entrera en mode sommeil (à des fins d'économie d'énergie) après 4 minutes sans RPM ou sans captation de fréquence cardiaque. Appuyez sur une touche pour rallumer la console.

Il y a 3 touches sur la console; RECOVERY, RESET et le bouton rotatif GO/ENTER. Ces touches peuvent exécuter diverses fonctions selon le menu ou le statut de la machine.

GO/ENTER: Le bouton Go/Enter tourne dans le sens horaire et antihoraire et fait défiler les paramètres du programme. Il permet également d'augmenter ou diminuer les valeurs et peut être pressée pour confirmer les sélections ou les valeurs entrées dans la console.
Durant la configuration d'un programme, si l'utilisateur commence à pédaler, l'appareil vous permet de sauter des questions de configuration et de commencer la séance d'entraînement à ce moment-là.

RECOVERY:
Appuyez sur cette touche pour commencer un test de récupération en fonction de votre fréquence cardiaque. Pour en savoir plus sur le test de récupération voir la Section 3.7.

RESET: Appuyez et maintenez enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser et effacer toutes les données de la console.

3.4 PARAMÈTRES AFFICHÉS

Paramètre	**E-40**
Calories	✔
Distance	✔
Pulse (Fréquence cardiaque)	✔
Révolutions par Minute (RPM)	✔
Speed (Vitesse)	✔
Time (Temps)	✔

3.5 GLOSSAIRE DES PARAMÈTRES

CALORIES: Estimation de votre dépense calorique total depuis le début de la séance d'entraînement ou quantité de calories restantes si objectif calorie a été préréglé. Plage de 0 à 9999.
DISTANCE: Distance totale complétée en mètre depuis le début de la séance d'entraînement ou distance restante si un objectif distance a été préréglé. Varie de 0 à 99,500m (99,5 km).
PULSE: Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute en utilisant les capteurs tacliles de fréquence cardiaque.
RPM: Affiche la vitesse de rotation des pédales. Pour connaitre la cadence (pas/minute) multiplier par 2 la valeur du RPM.
SPEED: Estimation de la vitesse basée sur le RPM.
TIME: Indique le temps cumulé depuis le début d'un programme ou la quantité de temps restant si un objectif de temps a été préréglé. Le temps varie de 0 à 99 minutes.

3.6 MESURE DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

AVERTISSEMENT – La valeur de votre fréquence cardiaque peut être inexacte. Un entrainement trop intense peut causer des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible ou étourdi, arrêter immédiatement l'exercice.

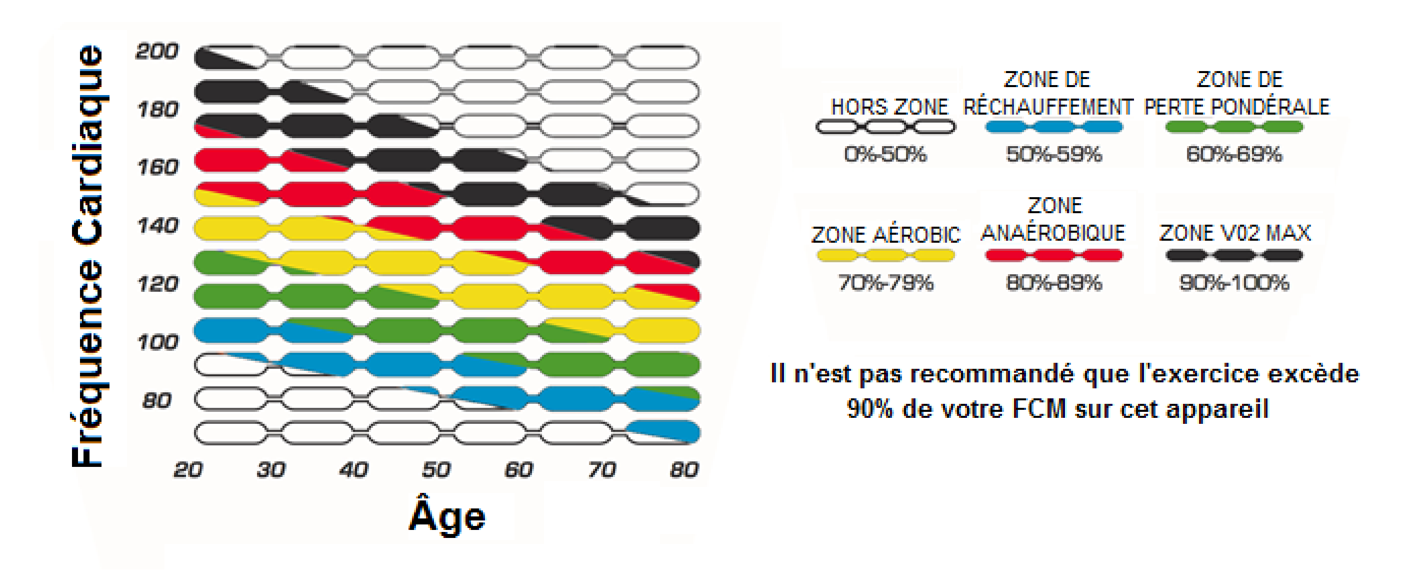
Votre elliptique E-40 affiche votre fréquence cardiaque (pouls) si vous agripper les capteurs de fréquence cardiaque pendant l'exercice. Lorsque l'appareil détecte vos mains, un petit cœur commence à clignoter sur l'affichage et après une courte période, si la lecture est régulière, une valeur apparaît.

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous de connaitre votre Fréquence Cardiaque Maximale (FCM). Une estimation de votre fréquence cardiaque maximale peut se calculer :

FCM = 220 - âge

Pour déterminer votre niveau de fréquence cardiaque recommandée et vous aider à choisir le bon type de programme, voir le graphique suivant.

ATTENTION: Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 90% de votre fréquence cardiaque maximale.



Lorsque vous configurez votre séance d'entraînement, vous pouvez entrer une fréquence cardiaque maximale dans le paramètre d'impulsion et la console émettra un bip sonore lorsque vous dépasserez.

3.7 TEST DE RÉCUPÉRATION

Le test de récupération de la fréquence cardiaque est un protocole qui permet de tester la capacité du cœur à se remettre d'un exercice, ce qui est un élément clé de la santé du cœur et de la forme physique générale. Le taux de récupération du cœur est défini de F1 à F6 où F1 est le meilleur résultat et F6 le pire. Afin d'obtenir un taux plus précis, les utilisateurs doivent compléter le test après un exercice intense où leur pouls était à un niveau constant pendant au moins 2 minutes. Une fois le bouton de récupération enfoncé, l'utilisateur doit saisir les plaques de fréquence cardiaque, rester immobile, se détendre et la console analysera le taux de récupération de l'utilisateur pendant une période de 1 minute. Après 1 minute, le résultat est affiché sur la console.

Résultats:
F1 = Excellent taux de récupération; indicateur d'une bonne santé cardiovasculaire.
F6 = Faible taux de recouvrement; le cœur prend plus de temps que la moyenne pour revenir à son niveau de repos.

Le test peut être annulé à tout moment en appuyant sur le bouton RESET.

3.8 BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT AVEC CET APPAREIL

Haut du corps:
Deltoïdes, biceps brachiaux, triceps brachiaux, mains et les muscles fléchisseurs des doigts.
Bas du corps:
Brachial quadriceps, Sertorius, adducteur, grand fessier, tibiale antérieure et Gastrocnémiens.
Tout le corps:
Musculaire général et la force des tendons et de la tolérance, la circulation et le métabolisme.

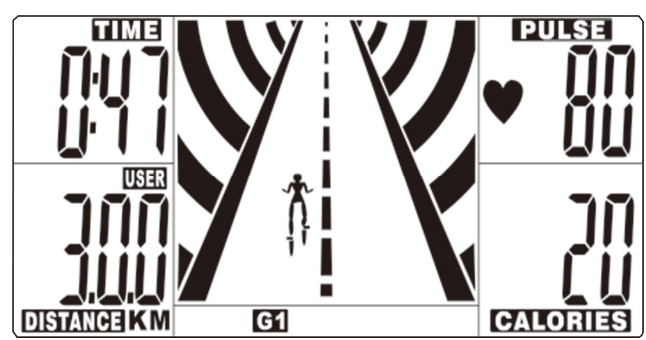
4 PROGRAMMES D'EXERCICE

Un programme est une série de paramètres prédéfinis qui sont commandés par la console. Ils permettent de suivre les progrès et compilent les statistiques des exercices. Également, ils ajoutent de la variété à d'une séance d'entraînement. L'elliptique E-40 a 4 programmes qui permettent à l'utilisateur de définir des objectifs d'entraînement, ou d'effectuer une course simulée contre un concurrent numérique. Pour choisir un programme, tournez le Go/Enter dans le menu principal et les noms de programmes (G1 à G4) défileront. Appuyez sur la touche ENTER pour sélectionner le programme désiré et entrez les paramètres demandés.

Le E-40 est équipé d'un pommeau manuel de résistance que l'utilisateur tourne sens horaire pour augmenter la résistance ou antihoraire pour diminuer la résistance à tout moment.

4.1 G1 (Manuel)

Le programme G1 permet de définir un ou plusieurs objectifs d'entraînement; temps, distance, calories ou pouls. En définissant une valeur de temps, distance ou calorie, un décompte jusqu'à zéro sera effectué pendant l'exercice, puis un signal sonore s'activera pendant 8 secondes lorsqu'un objectif est atteint (appuyez sur une touche pour arrêter le signal). Le paramètre s'incrémentera à nouveau si l'utilisateur continue à s'exercer. Un paramètre de pouls présélectionné, entre 30 et 199 peut être réglée et émettra un bip lorsqu'atteint. Le bip continuera tant que la fréquence cardiaque reste supérieure à la valeur prédéfinie.



Note: L'animation de vélo avance une fois tous les 0,1 km/mile.

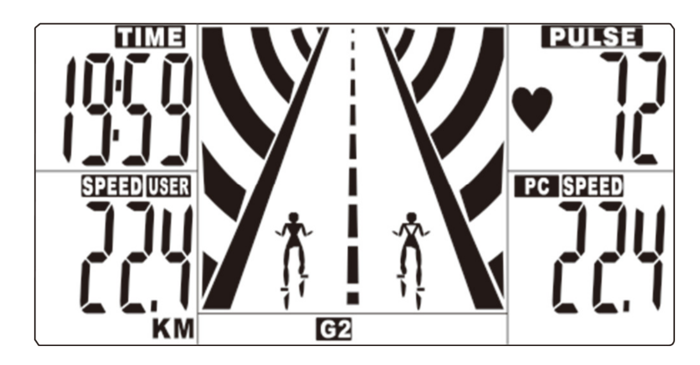
4.2 G2, G3 & G4 (Modes de course)

Les programmes G2, G3 et G4 sont des modes de course prédéfinis où l'utilisateur est en compétition avec la console (coureur simulé). Chacun des 3 programmes a un temps de course fixe de 20 minutes et des profils RPM/vitesses présélectionnées pour le coureur simulé.

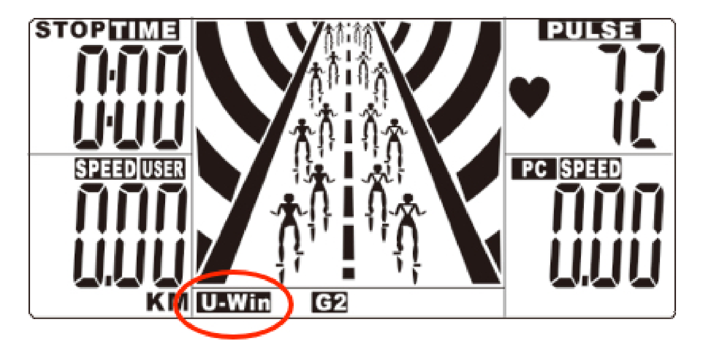
Table 1: Valeurs RPM prédéfinis. G2 est le concurrent le plus lent et G4 est le plus rapide.

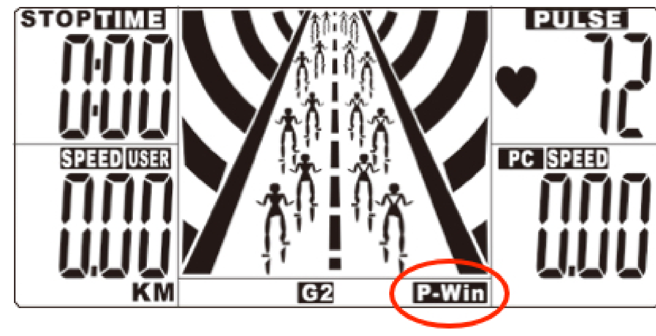
Time (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
G2 (RPM's)	30	40	40	50	60	70	60	50	40	40	40	40	40	50	60	70	55	50	40	40
G3 (RPM's)	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	90	80	80	80	70	70	56	60	50	50
G4 (RPM's)	50	80	90	100	50	80	90	100	50	80	90	100	50	80	90	100	57	80	90	100

L'objectif de chaque programme est que l'usager (à gauche) doit accomplir au moins 60% du travail du concurrent simulé (à droite) pendant 20 minutes. Lorsqu'une animation se déplace à l'avant et devient plus petite, ça l'indique qu'il est devant l'autre coureur. Le petit est devant l'autre.



Quand le temps arrive à zéro, STOP apparaît dans le coin supérieur gauche et un signal sonore est audible pendant 8 secondes. Si l'utilisateur a terminé au moins 60% du travail de l'ordinateur, la console affichera ''U-Win". Au contraire, la console affiche ''P-Win" si moins de 60% du travail est terminée.





5 ENTRETIEN GÉNÉRALE

Les elliptiques Bodyguard sont conçus pour fournir plusieurs années d'utilisation. Toutefois, afin de maintenir la sécurité de votre appareil, sa performance et maximiser sa durée de vie, un entretien général doit être effectué périodiquement.

Notez que l'entretien général est de la responsabilité du propriétaire et n’est pas couvert par la garantie de main-d’œuvre du produit. Celle-ci couvre seulement les coûts de main-d'œuvre liés au diagnostic et à la réparation de pièces endommagées, en raison de défauts de fabrication. Pour plus d'informations sur la garantie du produit, visitez www.bodyguardfitness.com.

5.1 CALENDRIER D’ENTRETIEN

Note: Toutes les étapes d'entretien général peuvent être effectuées par le propriétaire lui-même, cependant la plupart des distributeurs d’appareils de conditionnement physique spécialisés offrent des services d'entretien que vous pouvez bénéficier pour effectuer ce qui suit.

Après chaque séance d'entraînement:

- Essuyez l’elliptique en utilisant un nettoyant liquide non abrasif appliqué avec un chiffon doux, en coton. Ne pas vaporiser du nettoyant directement sur l'appareil.

Chaque mois:

- Nettoyez la zone sous l'appareil de toute poussière ou débris. Ceci aide à garder les rails d’aluminium propres et évite des problèmes tels que des roues bruyants.
- Vérifiez le niveau de l’elliptique et s’assurer qu’il a aucune oscillation. Un balancement excessif peut causer des dommages aux roulements de la machine.
- Nettoyez les rails en aluminium et roues de tout débris à l'aide d'un chiffon propre et un doux, à en utilisant un nettoyant liquide non abrasif.
- Vérifiez les roues pour éviter des problèmes de bruit ou de vibrations.

Chaque 6 mois ou au besoin:

- Nettoyez les rails en aluminium et les roues, puis appliquer une petite quantité de lubrifiant sur les rails en aluminium (rouler les roues avant/arrière pour répartir uniformément).
- Remplacez les piles de la console de conserver le moniteur en bon état.
- Retirez les piles avant de longues périodes d'inactivité pour empêcher d’endommager les piles..
- Vérifiez que toutes les vis sont bien serrées.
- Vérifiez le roulement des pièces en mouvement.
- Ne pas appliquer de lubrifiant aux points de pivot de l’appareil, à moins d’entendre un bruit de grincement. Le cas échéant, utilisez du WD-40 comme lubrifiant.
- Vérifier la tension de la courroie d'entraînement en essayant de la faire glisser en pédalant devant/derrière rapidement. Si elle n’est pas suffisamment tendue, vous sentirez un glissement de la courroie sur les poulies et/ou une sensation saccadée. La tension de la courroie d'entraînement est adéquate quand on ne peut pas la tourner de plus de 90 degrés à la main. Toutefois, ne pas trop serrer la courroie pour éviter des dommages à la poulie ou aux roulements de la roue d’inertie.
- Vérifiez si la plaquette de frein est usée par la rotation du volant d'inertie, remplacez la plaquette de frein si nécessaire.

6 GUIDE DE DÉPANNAGE

L'information suivante est un guide pour résoudre les problèmes courants qui peuvent survenir.
Lisez attentivement les informations de votre garantie pour avoir une bonne compréhension de ce que couvre la garantie.

6.1 BRUITS COMMUNS

Il existe différents types de bruits qui peuvent être audible en fonction de la charge de travail, de l'âge et de l'état de l'appareil. Un elliptique a beaucoup de composantes en mouvement pouvant créer un bruit de fonctionnement dit ‘’normal’’. Par contre, si vous entendez un bruit au-delà de ce qui est considéré comme ‘’normal’’, alors diagnostiquez la cause en analysant étape par étape comme décrit ci-dessous.

1) De quel type de bruit s'agit-il? Est-ce un claquement, un cognement ou un cliquetis à cause d'une vibration ou quelque chose de mal serré. Est-ce un bruit de frottement constant ou intermittent avec une fréquence de contact? De quel type de matériaux semble-t-il provenir? Un bruit entre 2 pièces métalliques ou de plastiques?

2) Essayez de reproduire le bruit dans des circonstances différentes, telles que pédaler rapidement, lentement et même lorsque le vélo elliptique est arrêté. Est-ce que le bruit augmente (ou la fréquence) lorsque vous pédalez plus vite? Est-ce qu'il se produit seulement lorsque vous tirez ou pesez sur les bras oscillants? Est-ce qu'il augmente lorsque vous pédalez sur un seul côté de l'elliptique? Pouvez-vous le reproduire lorsque l'elliptique est arrêté?

3) Tentez d'isoler l'emplacement du bruit? Est-il à l'avant, à l'arrière, ou des bras oscillants? Retirez les couvercles et vérifier s'il est lié à une composante à l'intérieur de l'unité. Placez en toute sécurité vos mains sur pièces de l'elliptique pour voir si vous pouvez isoler le bruit ou sentir les vibrations.

Avec une bonne compréhension du type de bruit et de comment il varie en fonction de l'utilisation, voici quelques causes communes pour solutionner différents types de bruits entendus sur un elliptique.

6.1.1 BRUIT DE CLAQUEMENT, COGNEMENT

Un bruit de claquement ou cognement sonne comme si quelque chose fait contact à répétition sur autre chose. Il ne s'agit pas d'un contact permanent. Vous aurez à pédaler l'elliptique pour l'entendre et peut-être qu'il sera amplifié ou il disparaitra en se déplaçant d'une pédale à l'autre. Vous pouvez également augmenter son volume et la fréquence en augmentant la vitesse.

Lacets
Vérifiez que vos lacets sont correctement attachées sans boucles trop longe. Ils peuvent parfois claquer sur la pédale opposée ou sur les bras inférieurs.

Vis des couvercles de plastique
Vérifier que les vis du couvercle sont correctement serrées et que les pièces en plastique ne frottent pas les unes sur les autres.

Pédales
Vérifiez les vis qui fixent les pédales sur les bras inférieur. Les pédales en plastique peuvent craquer si incorrectement attachées.

Roues
Vérifiez les boulons de fixation de chaque côté des roues pour éviter qu'elles se déplacent latéralement lors de l'utilisation.

Cadre, joints et bras inférieur
Vérifiez tous les boulons et écrous qui retiennent les bras et assurez-vous que les boulons sont bien serrés tel qu'expliqué dans la section Entretien général.

6.1.2 BRUIT DE FROTTEMENT

Un bruit de frottement est habituellement lié à quelque chose faisant un contact permanent avec une partie mobile. Vous devriez être en mesure de reproduire le bruit lorsqu'il a personne sur le l' elliptique et peut-être augmenter son volume en augmentant la vitesse qui rend plus facile à diagnostiquer.

Les pièces mobiles en permanence sur un elliptique sont les pédales, les bras inférieur et les bras oscillants, incluant leurs roulements, roues, poulies, courroies d'entraînement, et le roue d'inertie. Si quelque chose est en contact permanent avec l'une de ces pièces alors le bruit de frottement est susceptible de devenir plus fort si la vitesse augmente.

Roue d'inertie
Vérifier qu'elle ne fait pas de contact avec les couvercles de plastique.

Débris coincé
Vérifiez que rien est coincé sur les roues des bras inférieur qui se déplacent sur les rails arrière. Enlevez les roues et de les inter changer avec le côté opposé pour isoler la roue qui est la cause du problème. Nettoyer les roues et le remplacer si endommagé de façon permanente.

Plaquette de frein
Vérifiez si la plaquette de frein est usée, le cas échéant, le support métallique sera directement en contact avec la roue d'inertie.

Pièces mobiles à l'intérieur
Vérifiez qu'aucun câbles est en contact avec la courroie d'entraînement, la poulie ou la roue d'inertie.

6.1.3 CLIQUETIS OU BRUIT DE VIBRATION

Boulons desserrés
Un boulon non correctement serré peut provoquer un jeu et entraîner des bruits de vibration. Vérifiez les patins avant ajustable et toutes les connexions de cadre (boulons / écrous, etc.).

Roulements
Un roulement endommagé dans un bras, une roue, la poulie ou la roue d'inertie peut entraîner un bruit de vibration sourd et être perceptible au touché.

6.2 LISTE DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

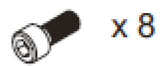
PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
Console ne s'allume pas	1) Piles dans la console sont déchargées. 2) Console endommagée Remarque: Si un câble n'est pas connecté à la console, la console devrait toujours s'allumer lorsqu' un bouton est pressé	1) Remplacer les piles (2 piles AA, 1.5V) 2) Remplacez la console
Grincement des roues ou émet un bruit de fonctionnement bruyant.	1) Débris ou coches sur les roues en raison de rails en aluminium pas propre	1) Nettoyez les roues 2) Ajoutez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec un chiffon propre 3) Inversez les roues d'un côté à l'autre (comme sur une voiture). 4) Si le bruit persiste, remplacer la(les) roue(s)
La résistance (freinage) ne change pas	1) Si la résistance n'augmente pas, vérifier que le pommeau de résistance est libre et qu'il peut tourner. 2) Si la résistance ne diminue pas, vérifier si le ressort attaché à la plaquette de frein est cassé et s'il retire adéquatement le frein.	1) Remplacez le pommeau de frein 2) Remplacez la plaquette de frein et/ou le ressort

7 GUIDE DE SERVICE

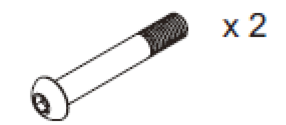
Le guide de service est exclusivement en anglais, donc veuillez consulter la section ''SERVICE GUIDE'' de la version anglaise de ce manuel.

8 GUIDE D'ASSEMBLAGE

Liste d'items nécessaire



(46A) Boulon tête cylindrique M6 x 12



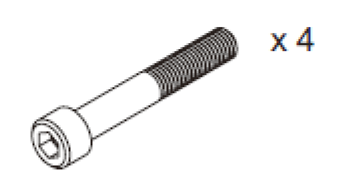
(41) Boulon tête ronde M8 x 67



(40) Écrou bloquant



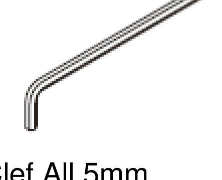
(44A) Boulon tête cylindrique M10 x20



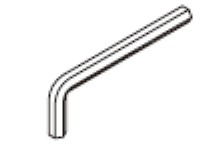
(54) Boulon tête cylindrique M10 x65



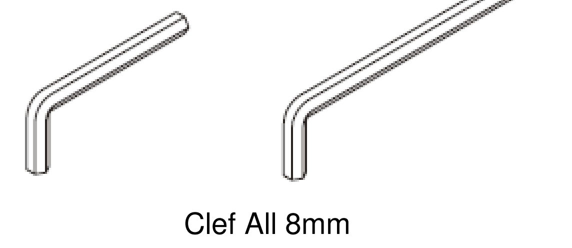
(86) Boulon tête plate M8 x20



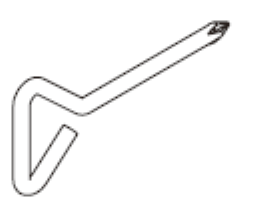
Clef All 5mm



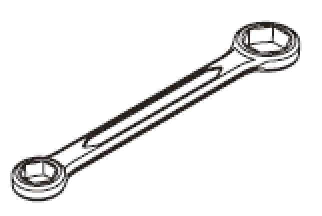
Clef All 6mm



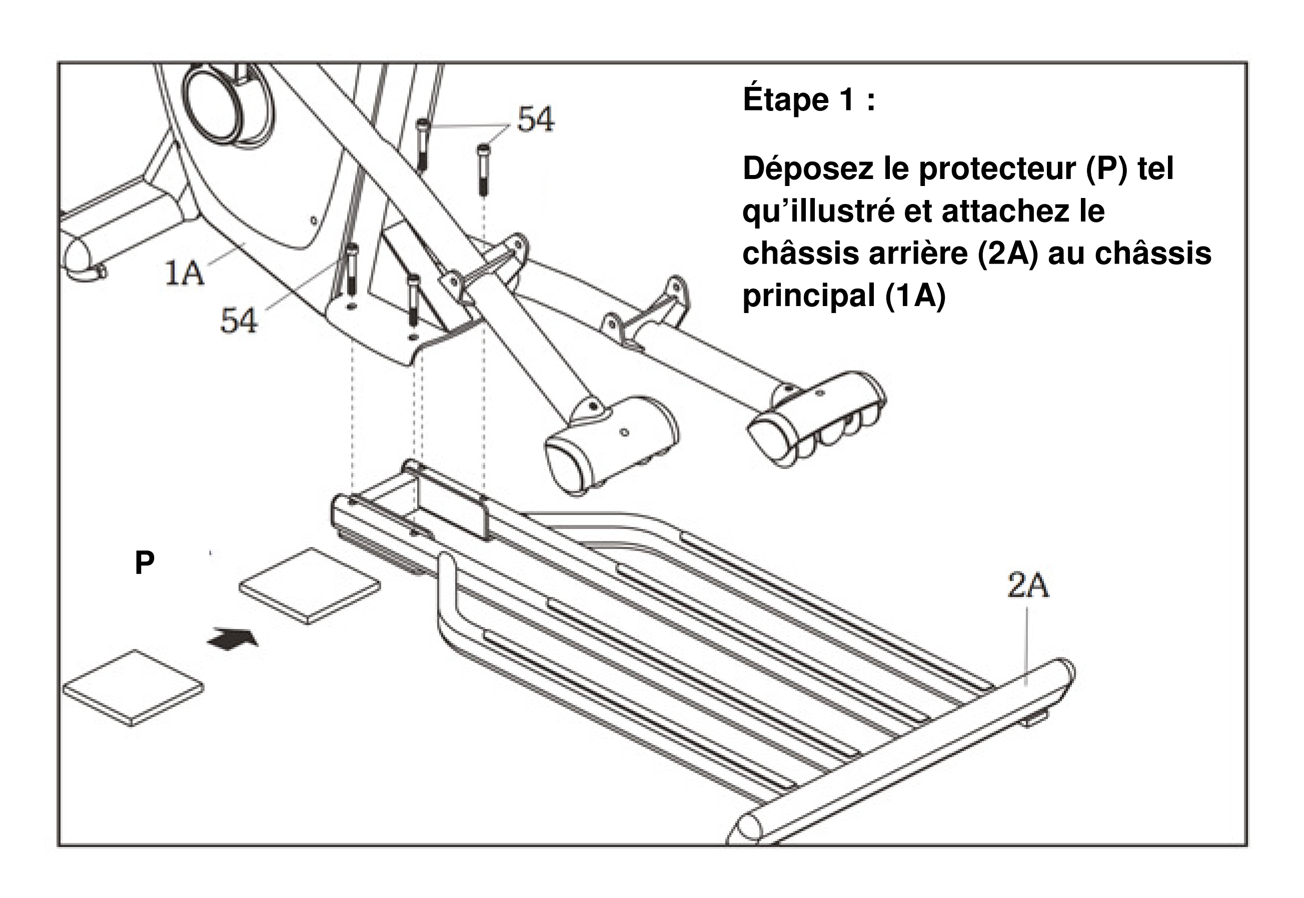
Clef All 8mm

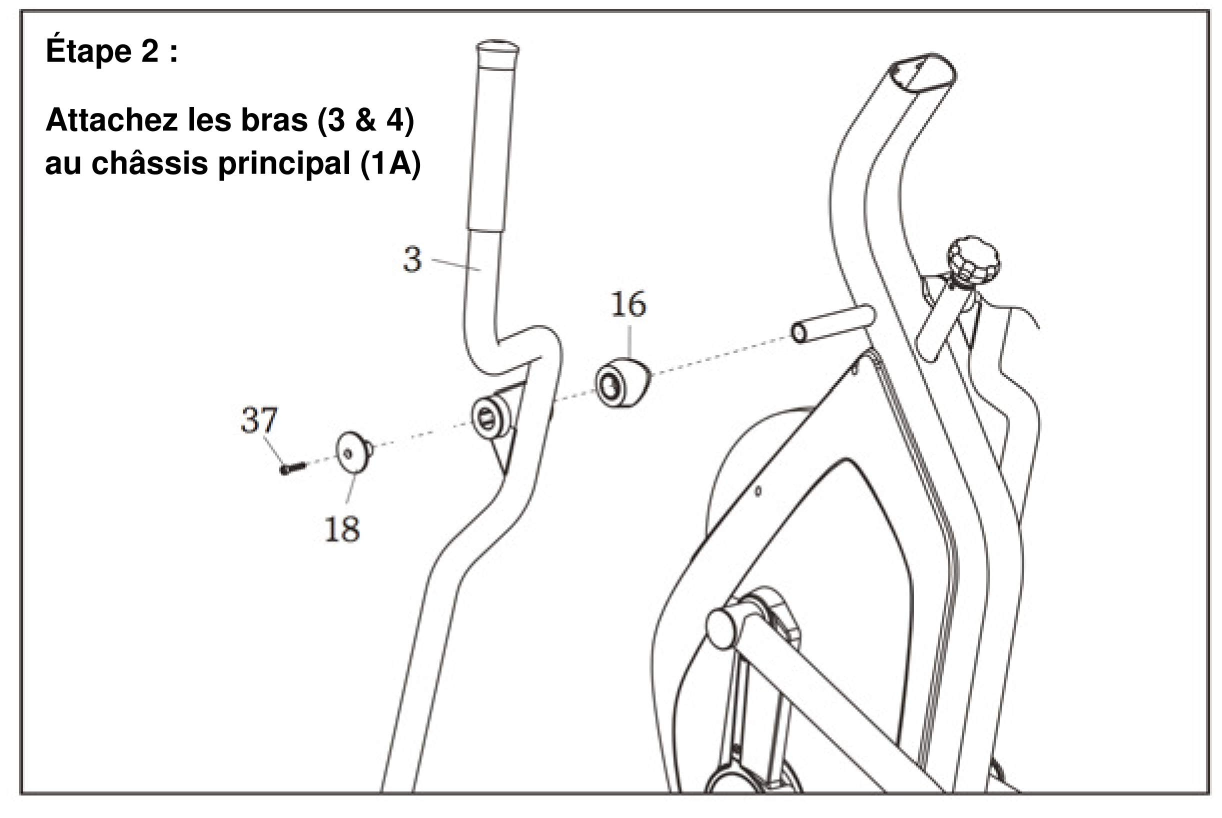


Tournevis tête étoile



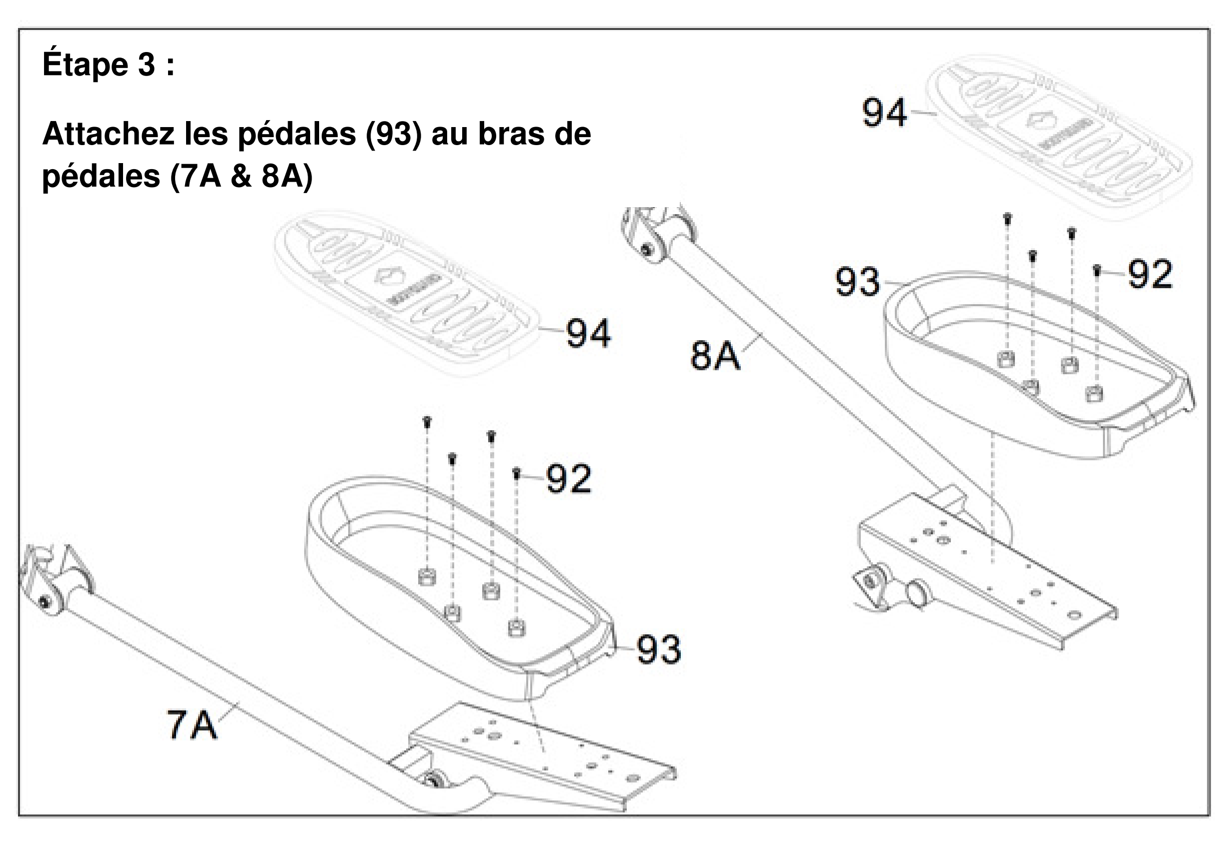
Clef 13mm – 17mm


Étape 1 :
Déposez le protecteur (P) tel qu'illustré et attachez le châssis arrière (2A) au châssis principal (1A)
54
1A
54
P
2A


Étape 2 :
Attachez les bras (3 & 4) au châssis principal (1A)
3
16
37
18

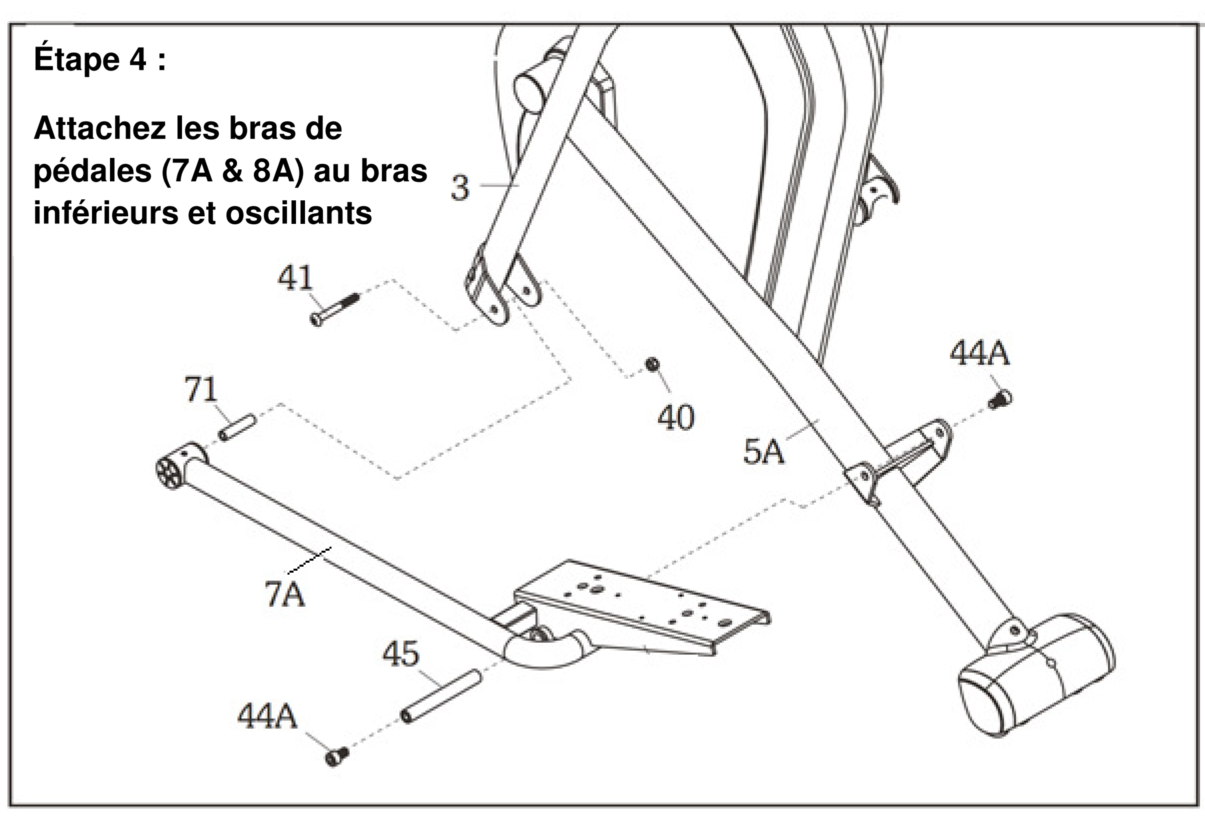
Étape 3 :

Attachez les pédales (93) au bras de pédales (7A & 8A)



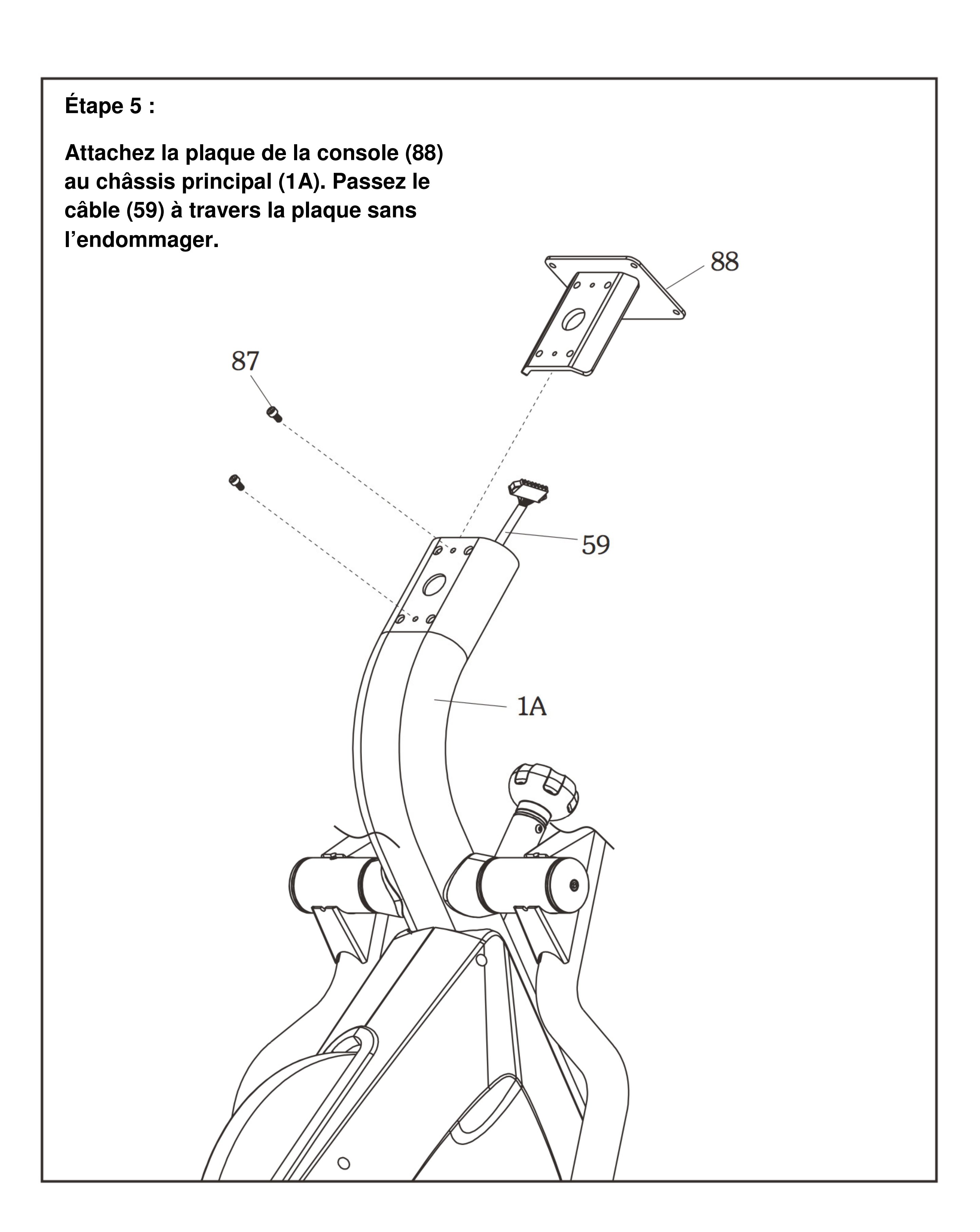
Étape 4 :

Attachez les bras de pédales (7A & 8A) au bras inférieurs et oscillants



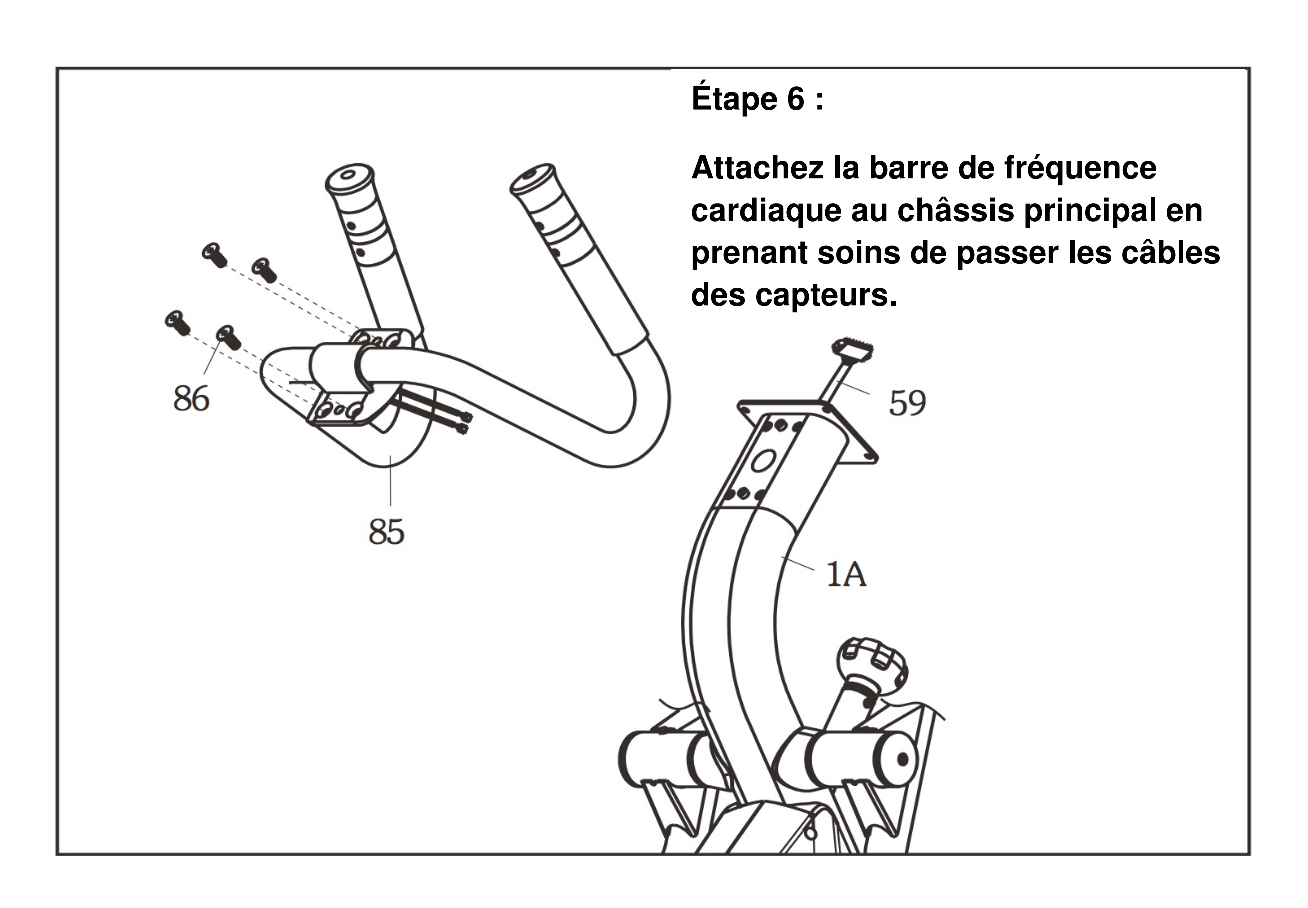
Étape 5 :

Attachez la plaque de la console (88) au châssis principal (1A). Passez le câble (59) à travers la plaque sans l'endommager.



Étape 6 :

Attachez la barre de fréquence cardiaque au châssis principal en prenant soins de passer les câbles des capteurs.



Étape 7 :

Connectez les 3 câbles à la console (10) et mettez les 4 vis (36).

